



اضطراب امتحان

معمولاً، همه ما سطوحی از نگرانی و تنش را قبل از امتحان یا سایر رویدادهای مهم زندگی تجربه می‌کنیم. در واقع نگرانی کم می‌تواند ما را بانگیزه کند و کمک‌کننده باشد؛ اما سطح بالایی از نگرانی می‌تواند تبدیل به مشکل شود، خصوصاً اگر در توانایی ما در آمادگی برای امتحان دادن مداخله کند.

پرداختن به اضطراب

نخستین گام این است که بین دو نوع از اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آمادگی است، آن را یک واکنش عادی و منطقی در نظر بگیرید. با این حال، اگر به اندازه کافی آماده هستید اما باز هم وحشت‌زده یا بیش‌ازحد برانگیخته هستید، واکنش شما منطقی نیست. در حالی که هر دو شکل اضطراب ممکن است طبیعی باشد و هر کس ممکن است آن‌ها را تجربه کند، مطمئناً مفید خواهد بود که بدانیم چگونه بر اثرات آن‌ها غلبه کنیم.

آماده کردن خود برای امتحان کمک‌کننده است

آماده کردن خود بهترین راه برای به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. موارد زیر را در نظر بگیرید:

- از اینکه با شتاب و به سرعت برای امتحان آماده

شوید، اجتناب کنید. تلاش برای گرفتن نمره خوب یک روز قبل از امتحان میان‌ترم یک روش یادگیری ضعیف است و می‌تواند به راحتی اضطراب ایجاد کند. تلاش در این زمان کم برای یادگیری حجم زیادی از مطالب مناسب نیست.

- تمام مطالبی که در طول ترم ارائه شده است را با هم ادغام کنید و سعی کنید بر مفاهیم اصلی دوره تسلط یابید.

- هنگامی که برای امتحان مطالعه می‌کنید، از خودتان پرسید ممکن است چه سؤالاتی در امتحان بیاید و سعی کنید از طریق مواردی که در سر کلاس ارائه شده، یادداشت‌ها، متون و مطالعه‌های تکمیلی به آن‌ها پاسخ دهید.

- اگر نتوانستید تمام مطالب ارائه شده در طول ترم را پوشش دهید، بخش‌های مهمی را انتخاب کنید که به خوبی می‌توانید از عهده آن بر بیایید. هدف‌تان از امتحان دادن را مشخص کنید.

نگرستان را تغییر دهید

اصلاح نگرش در خصوص تجربه امتحان دادن در حقیقت باعث لذت بردن از تحصیل می‌شود و عملکردتان را بهبود می‌بخشد. بیش‌ازحد به نمره اهمیت ندهید، نمره انعکاس‌دهنده ارزشمندی شما نیست و موفقیت شمارا پیش‌بینی نمی‌کند. موارد زیر را در نظر بگیرید:



- برنامه‌ای برای زود رسیدن به محل امتحان داشته باشید. این به شما امکان می‌دهد آرامش داشته باشید و جایی دور از در پنجره و عوامل دیگری که باعث حواس‌پرتی می‌شود را برای نشستن انتخاب کنید.
- از هم‌کلاسی‌هایی که باعث اضطراب و آشفتگی شما می‌شوند و تعادل شما را بر هم می‌زنند دوری کنید.
- اگر قبل از شروع امتحان اضطراب دارید، با خواندن یک مجله یا روزنامه حواستان را پرت کنید.

در حین امتحان: راهبردهای اساسی

قبل از اینکه پاسخ دادن به سؤالات امتحان را شروع کنید، چند دقیقه وقت صرف کنید و موارد زیر را انجام دهید:

- ابتدا تمام سؤالات امتحان را مرور کنید، سپس راهنمای آزمون را دو بار بخوانید. سعی کنید به این فکر کنید که آزمون فرصتی برای نشان دادن آنچه می‌دانید به استاد است. سپس زمان خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنید. ابتدا به سؤالات آسان پاسخ دهید.
- برای سؤالات امتحان، یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسختان را با یک جمله خلاصه بنویسید. این مورد به شما کمک می‌کند که از زیاده‌گویی و تکرار و تحت تأثیر قرار دادن کسی که به شما نمره می‌دهد اجتناب کنید. برای سؤالات کوتاه پاسخ، فقط به آنچه خواسته شده به‌صورت مختصر و مفید پاسخ دهید. اگر

- به یاد داشته باشید معقولانه‌ترین انتظار این است که سعی کنید تا حد زیادی نشان دهید که می‌دانید و می‌توانید.
- به خودتان یادآوری کنید که امتحان فقط یک امتحان است.
- از تفکر غیرمنطقی همه‌یاهیج اجتناب کنید.
- بعد از امتحان خودتان را با دیدن فیلم، غذا خوردن در بیرون یا دیدار با دوستان، تشویق کنید.

اصول اساسی را فراموش نکنید

دانشجویانی که برای امتحان آماده می‌شوند اغلب نیازهای اساسی زیست‌شناختی، هیجانی و اجتماعی را نادیده می‌گیرند. برای اینکه بهتر برای امتحان آماده شوید، باید به این نیازها توجه کنید. به کلیت شخص فکر کنید، نه اینکه خود را یک امتحان‌دهنده در نظر بگیرید.

به یاد داشته باشید که:

- عادات تغذیه خوب و ورزش را ادامه دهید. فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی را دنبال کنید. این‌ها به سلامت جسمانی و هیجانی شما کمک می‌کنند.
- هنگام مطالعه روش متعادلی را اتخاذ کنید؛ در صورت امکان در کار خود تغییر ایجاد کنید و هنگام نیاز، استراحت کنید.
- شب قبل از امتحان خوب بخوابید، هنگامی که خیلی خسته هستید عملکردتان در حالت مطلوبی نخواهد بود.
- هنگامی که احساس می‌کنید به اندازه کافی برای امتحان آماده هستید، به کاری آسان مشغول شوید.

روز امتحان

برای اینکه بتوانید بهترین عملکرد را در روز امتحان داشته باشید؛ موارد زیر را پیشنهاد می‌کنیم:

- اگر به استفاده از کافئین وابسته هستید، روز خود را با یک صبحانه مناسب شروع کنید و از مصرف کافئین بپرهیزید. حتی افرادی که مصرف کافئین را به‌خوبی کنترل می‌کنند ممکن است در روز امتحان احساس سرگیجه یا عصبی بودن داشته باشند.
- سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان خودتان را آرام کنید و قبل شروع امتحان به مفاهیم کلی درس تسلط یابید.



را حفظ کنید.

- اگر به شما اجازه می‌دهند، چیزی بنویسید و به سرویس بهداشتی بروید.
- از استادتان سؤال بپرسید.
- چیزی بخورید.
- اگر مدادتان شکست آن را بتراشید.
- لحظه‌ای در مورد پاداشی که بعد از امتحان به خود می‌دهید فکر کنید.

بعد از امتحان

اگر امتحان خوب یا بد بود، به قول پاداشی که به خود داده‌اید عمل کنید و از آن لذت ببرید! سعی نکنید بر تمام اشتباهاتی که داشته‌اید متمرکز شوید. بلافاصله برای امتحان بعدی شروع به مطالعه نکنید و کمی از آرامش بعد از امتحان لذت ببرید.

به کمک بیشتری نیاز دارید؟

در مرکز مشاوره چندین بروشور خودیاری بخصوص، مانند مدیریت استرس، مدیریت زمان، غلبه بر اهمال کاری و کمال‌گرایی وجود دارد که می‌توانند کمک‌کننده باشند، همچنین برای مهارت‌های مطالعه و خواندن، مرکز مشاوره دوره‌ها و مشاوره‌های فردی رایگان که شامل روش‌های مطالعه، تندخوانی و مهارت‌های آمادگی قبل از امتحان است را برگزار می‌کند.

مرکز مشاوره، مشاوره‌های فردی و ارجاع به مراکز دیگر را انجام می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر و تنظیم وقت ملاقات با شماره‌های... تماس بگیرید. همه جلسات محرمانه هستند و بابت آن هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنید

مشکلی با یک سؤال در پاسخ کتبی داشتید، هر آنچه را که می‌دانید بنویسید. اگر واژگان مناسب را فراموش کردید، به زبان خودتان آنچه را که می‌دانید بنویسید.

• برای سؤالات چندگزینه‌ای، ابتدا همه گزینه‌ها را بخوانید و سپس گزینه‌هایی که آشکارا غلط است را حذف کنید. اطمینانی به گزینه صحیح ندارید؟ به اولین گزینه‌ای که تصور می‌کنید صحیح است اعتماد کنید. مراقب کلماتی مانند فقط، همیشه یا بیشتر که ممکن است شمارا فریب دهند باشید.

• در حین امتحان عجله نکنید. ساعت ببندید و مرتب به آن نگاه کنید تا روندتان در امتحان را بسنجید. اگر به نظر می‌رسد که قادر نیستید به همه سؤالات پاسخ دهید، به بخش‌هایی که می‌توانید به خوبی پاسخ دهید تمرکز کنید. فقط در صورتی که وقت اضافی داشتید و مضطرب نبودید، پاسخ‌های خود را بازبینی کنید.

در حین امتحان: کنترل اضطراب

اضطراب اضافی را با هر یک از موارد زیر کنترل کنید:

- به خودتان بگویید اکنون وقت امتحان است، می‌توانم بعداً مضطرب باشم»
- بر پاسخ دادن به سؤال تمرکز کنید نه بر رتبه و دیگر عملکردهایتان.
- با افکار منفی به وسیله افکار منطقی مانند لزومی ندارد که کامل باشم مقابله کنید.
- تمام عضلات بدنتان را شل و سفت کنید، دم و بازدم آرام عمیقی داشته باشید و سعی کنید نگرش مثبت